

# ENTRAÎNEMENT FACILE À FAIRE EN 15 MINUTES

15 minutes top chrono: c'est le temps que demande cet entraînement de niveau facile créé par une kinésiologue. Vous pourrez le faire à la maison, ou au bureau avec les collègues pendant la pause, puisqu'il est rapide, efficace et demande peu ou pas de matériel. Pour un maximum d'efficacité, réalisez cet entraînement deux à trois fois par semaine.



7 MOUVEMENTS  
10 RÉPÉTITIONS  
COMPLÉTEZ LE CIRCUIT 3 FOIS



## ÉCHAUFFEMENT: LÉGÈRE ACTIVATION CARDIOVASCULAIRE

Course sur place, marche, jumping-jack... Idéalement, une légère activation cardiovasculaire devrait être réalisée (mais ce n'est pas comptabilisé dans la durée de l'entraînement)!



## 10 SQUATS AU-DESSUS D'UNE CHAISE

Au-dessus d'une chaise, les bras tendus vers l'avant, posez vos fesses sur la chaise sans vous y asseoir. Relevez-vous puis répétez.



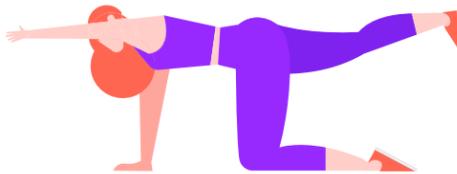
## 10 POMPES AU MUR (PUSH-UP)

Debout, à un pied du mur, placez vos paumes sur le mur à la largeur des épaules. Pliez vos coudes pour amener votre poitrine vers le mur et repoussez. Variantes: faites l'exercice incliné sur un bureau ou en appui sur une seule jambe.



## 10 PLANCHES ABDOMINALES COMBINÉES À UN REDRESSEMENT DEBOUT (BURPEE SANS SAUT)

Accroupissez-vous pour vous mettre en position de planche abdominale. Demeurez en position une seconde, relevez-vous et recommencez. Variante: ajoutez un mini-saut au redressement debout.



## 10 EXTENSIONS JAMBES-BRAS OPPOSÉS AU SOL

Prenez position à quatre pattes sur le sol, les mains écartées à la largeur des épaules, et les genoux sous les hanches. Étendez la jambe en poussant avec le talon vers l'arrière et tendez le bras opposé. Alternez chaque côté pour 10 répétitions.



## 10 ÉLÉVATIONS LATÉRALES DES ÉPAULES AVEC POIDS

Debout ou assis, prenez un poids dans chaque main. Les coudes légèrement fléchis, monter les bras à l'horizontale en pointant les coudes vers le haut, jusqu'aux épaules. Redescendez et recommencez.



## 10 TIRADES INCLINÉES AVEC POIDS

Debout, les pieds à la largeur des épaules, les genoux fléchis et le tronc légèrement incliné vers l'avant. Tirez les poids vers la poitrine en élevant les coudes, puis redescendez. Répétez.



## 2 X 10 EXTENSIONS LATÉRALES DE LA JAMBE EN POSITION DEBOUT

Pieds à la largeur des épaules, genoux légèrement fléchis et abdominaux bien engagés, prenez appui sur une jambe. Élevez l'autre jambe sur le côté en maintenant les deux pieds parallèles. Répétez, puis faire l'exercice avec l'autre jambe.



## PRENEZ UNE PAUSE DE 2 MINUTES, ET RÉPÉTEZ LE CIRCUIT ENCORE DEUX FOIS.

+2X



### !IMPORTANT!

Avant d'entreprendre un programme de conditionnement physique, il est recommandé de procéder à l'évaluation de votre condition physique par un professionnel. Aucun exercice ne devrait vous causer de douleur. Si vous ressentez des douleurs, arrêtez immédiatement le mouvement.

